

おすすめ **学校給食レシピ**
ぶた どん
～豚ごぼう丼～

監修 学校給食センター栄養教諭



～作り方～

- ①ショウガはみじん切り、ゴボウはさががき、ニンジン千切り、タマネギはスライス、糸こんにゃくは茹でてザルにあげる(あく抜き不要のこんにゃくを使うときは、洗うだけでザルにあげる)。
- ②フライパンにごま油を熱し、ショウガ・豚こま肉・酒・みりん・三温糖・しょうゆを入れて、色が変わるまで炒める。
- ③ゴボウ・ニンジン・タマネギ・糸こんにゃくの順に入れて、その都度炒める。
- ④ふたをして弱火にし、野菜がやわらかくなったら、白ごまを入れてできあがり！ごはんのせて、豚ごぼう丼にしてください♪

問 学校給食センター ☎22-0741

今回は「豚ごぼう丼」を紹介します。ではここで問題です。ゴボウを食べるのは日本人だけというのは嘘でしょうか？それとも本当でしょうか？…答えは「本当」です。日本人には馴染みの深いゴボウですが、一般的に欧米ではゴボウの「葉」を食べることはあっても、「根」を食べる文化はありません。日本人は、貴重な栄養源としてゴボウを食べてきましたが、ゴボウを食べたことのない外国人にとっては「木の根っこ」だと思ってしまうそうです。お互いの食文化を知ることや、相手の文化を尊重することがとても大切です☺

材料(4人分)

豚こま肉	240g	三温糖(又は砂糖)	12g (小さじ1)
ゴボウ	120g (1/2本)	酒	10g (小さじ2)
ニンジン	90g (1/2本)	みりん	6g (小さじ1)
タマネギ	90g (小1個)	白ごま	6g (小さじ2)
糸こんにゃく	90g	ショウガ	5g (小さじ1)
しょうゆ	30g (小さじ1と小さじ2)	ごま油	4g (小さじ1)

梶田先生と振り返る思い出の一コマ

Vol.9

1970(昭和45)年に現在の市役所庁舎が完成しました。5月2日の記念式典では、市制施行15周年と新市庁舎落成を祝い、功労者の表彰や市歌の発表などが盛大に行われました。また、翌日3日に行われた一般公開では、地上3階、地下1階の近代的な新庁舎を一目見ようと、千人以上の市民が来庁しました。

敷地面積は、6,690㎡！
総工費は約4億円かかっているよ。



ちなみに旧庁舎は現在の市役所
立体駐車場付近にあったんだよ。



キャラクター紹介

市内の小・中学生に配布された学習漫画「漫画でわかる 梶田隆章先生とニュートリノ」のキャラクターたちです。

ニュートリノ三兄弟



梨花(姉)



歩(弟)



梶田隆章先生



東松山市生まれ。東京大学宇宙線研究所所長・教授。1998年にニュートリノ振動の発見を発表。2015年にノーベル物理学賞を受賞。

コアラ通信

コロナ禍での文化祭

北中学校

10月19日(火)の5・6時間目に、北中学校で文化祭が行われました。

当日はコロナ禍での開催のため、絵画等の校内展示以外は、事前録画した映像を3年生は体育館、1・2年生は教室で視聴しました。

映像からは、吹奏楽部の迫力ある演奏や英語弁論、息がぴったり合ったダンスなどが映し出され、両手を合わせ、祈る様にスクリーンを見つめている生徒や、大きな手拍子で楽しんでいる生徒もいました。



校内展示作品



ひがしつやまキッズ集合!

おしえて『文化財』

松山城主 上田朝直

上田朝直(家独斉宗調)は西暦1500年代の中ごろに活躍した武将で、松山城(吉見町)の城主の一人です。当時の松山城は、関東地方の覇権をめぐる争いの重要な拠点で、様々な武将が入りかわり立ちかわり奪いあう、まさに戦の「最前線」でした。そのなかで朝直は様々な武将に仕えながらも、城主の役目を務め、上田の一族を守り抜きました。

上田氏が現在の東秩父村域を本拠地としたことから、朝直のお墓も東秩父村の浄蓮寺にあります。松山城の城下でもあった市域にも朝直に関する文化財が今も大切に守り伝えられています。

東松山市指定文化財「上田朝直寄進の十界曼荼羅」



曼荼羅は仏教の世界観をわかりやすく図や絵にしたものです。妙賢寺(松本町)で大切に保管されているこの曼荼羅は、様々な仏や菩薩・天とともに、日蓮宗(法華宗)が大切にしている「南無妙法蓮華経」の七字(題目)が、「髭題目」とよばれる独特な書き方で描かれています。

記された内容から、天文19(1550)年に上田朝直が日現上人に頼んで描いてもらい、寄進したものと推定されています。

埼玉県指定史跡「上田朝直建立青石塔婆」



清正公堂(神明町)の傍らに建てられているこの板碑は、朝直が一族や家臣の冥福を願って法華経を一千部(回)唱えたことを祈念し、元龜2(1571)年に建立したものです。上田家は日蓮宗との結びつきが強く、板碑の主尊も「題目」で表現しています。またこの板碑が朝直の生年を記す唯一の資料とされ、歴史上重要な資料と評価されています。

問 埋蔵文化財センター
☎27-1033337
☎27-103334